



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

মাথা ও ঘাড়ের ক্যান্সারের চিকিৎসার পর টির্জমাস (মুখ পুরোপুরি খুলতে না পারা) নিয়ন্ত্রণ করা

এই তথ্য মাথা ও ঘাড়ের ক্যান্সারের চিকিৎসার পর টির্জমাস (মুখ পুরোপুরি খুলতে না পারা) নিয়ন্ত্রণ করতে আপনাকে সাহায্য করবে। টির্জমাস, যাকে লকজ বলা হয়, এমন একটি অবস্থা যেখানে আপনি মুখ পুরোপুরি খুলতে পারেন না।

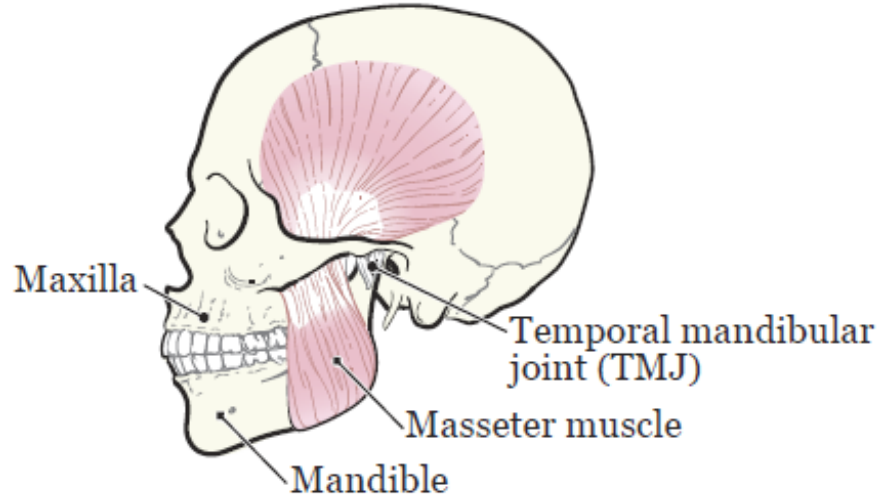
মাথা ও ঘাড়ে অস্বস্তিপূর্ণ বা রেডিয়েশন থেরাপি নেওয়ার পর আপনার চোয়াল শক্ত বা টানটান লাগতে পারে। আপনার মুখ খুলতে অসুবিধা হতে পারে। এই নিদের্শিকায় দেওয়া নিদের্শনাগুলো মেনে চললে আপনার চোয়ালের পেশিগুলো শিথিল হতে সাহায্য করবে। এতে আপনার মুখ ও চোয়াল চিকিৎসার আগের মতো নড়াচড়া করতে ও স্বাভাবিকভাবে কাজ করতে সাহায্য করবে।

আপনার চোয়াল সম্পর্কে

আপনার চোয়াল এক জোড়া হাড় দিয়ে গঠিত। এই হাড়গুলো আপনার মুখ ও দাঁতের কাঠামো তৈরি করে (চিত্র ১ দেখুন)।

- আপনার উপরের চোয়ালের হাড় হলো (ম্যাক্সিলা) আপনার উপরের চোয়ালের হাড়।

- আপনার নিচের চোয়ালের হাড় হলো (ম্যান্ডিবল) আপনার নিচের চোয়ালের হাড়।
- আপনার টেম্পোরোম্যান্ডিবুলার জয়েন্ট (TMJ) এটি সেই সন্ধি, যেখানে আপনার নিচের চোয়ালের হাড় খুলির সঙ্গে যুক্ত হয়।
- আপনার ম্যাসেটার পেশি (চোয়ালের পেশি) এটি সেই পেশি, যা আপনার নিচের চোয়ালের হাড়কে খুলির সঙ্গে যুক্ত করে।



চিত্র ১. আপনার চোয়ালের হাড় ও পেশি

আপনার চোয়ালের চারপাশের অনেক পেশি ও স্নায়ু একসঙ্গে কাজ করে আপনার মুখ খোলা ও বন্ধ করতে সাহায্য করে। বেশিরভাগ মানুষ ৩৫ থেকে ৫৫ মিলিমিটার (১.৪ থেকে ২.২ ইঞ্চি) পর্যন্ত মুখ খুলতে পারেন। এটি প্রায় ৩টি আঙুলের পরস্পরের সমান (চিত্র ২ দেখুন)।



চিত্র 2. খোলা মুখের
স্বাভাবিক পরিস্থিতি

টির্জমাস সম্পর্কে

আপনার চিকিৎসা চলাকালীন, চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরপরই, এমনকি চিকিৎসার কয়েক বছর পরেও টির্জমাস হতে পারে। এটি হতে পারে:

- আপনার মুখ খোলার সঙ্গে জড়িত হাড়, পেশি বা স্নায়ুতে টিউমার থাকলে।
- আপনার মাথা ও ঘাড়ে অস্কেলোপচারের পর।
- আপনার মাথা ও ঘাড়ে রেডিয়েশন থেরাপির পর।
- আপনার মাথা ও ঘাড়ে কেমোরেডিয়েশন (KEE-moh-RAY-dee-AY-shun) থেরাপির পর। কেমোরেডিয়েশন হলো এমন একটি চিকিৎসা, যেখানে আপনাকে কেমোথেরাপির সঙ্গে রেডিয়েশন থেরাপি দেওয়া হয়।

এই ক্যান্সারের চিকিৎসাগুলোর কারণে ফাইব্রোসিস (fy-BROH-sis) হতে পারে, যা টিসু অস্বাভাবিকভাবে পুরু হয়ে যাওয়া বা টিসুতে কষত তৈরি হওয়ার একটি অবস্থা। অস্কেলোপচারের পর আপনার টিসু সেরে উঠতে শুরু করলে ফাইব্রোসিস তৈরি হতে পারে। রেডিয়েশন থেরাপি বা

কেমোরেডিয়েশন থেরাপির কয়েক বছর পরেও ফাইবেরোসিস ধীরে ধীরে তৈরি হতে পারে।

টির্জমাস আপনার দৈনন্দিন কাজকমের বাধা সৃষ্টি করতে পারে এবং আপনার জীবনযাত্রার মানকে প্রভাবিত করতে পারে। আপনার নিম্নলিখিত সমস্যাগুলো হতে পারে:

- মুখের পরিচ্ছন্নতা (মুখ ও দাঁত পরিষ্কার রাখা)। এর ফলে মুখে দুগর্ন্ধ, দাঁতে ক্যাভিটি এবং সংক্রমণ হতে পারে।
- চিবাতে ও গিলতে। এর ফলে খাওয়া ও পান করা কঠিন হতে পারে।
- কথা বলা।
- চুম্বন করা।
- শ্বাসনালিতে একটি টিউব স্থাপন করা (উদাহরণস্বরূপ, ভবিষ্যতে কখনও জেনারেল অ্যানেস্থেসিয়া দেওয়ার প্রয়োজন হলে)।
- নিয়মিত দাঁতের চিকিৎসা নেওয়া।
- উদ্বিগ্ন (নাভরাস বা চিন্তিত) বা বিষণ্ণ (মন খারাপ) বোধ করা।

টির্জমাস শুরু হয়ে গেলে, এটি কতটা গুরুতর তার ওপর নির্ভর করে, এর চিকিৎসা ও নিয়ন্ত্রণ করা খুব কঠিন হতে পারে। টির্জমাস শুরু হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই তা শনাক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে আপনি এর জনস্বাস্থ্যিক চিকিৎসা পেতে পারেন।

টির্জমাস কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন

টির্জমাস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার ৫টি প্রধান উপায় রয়েছে:

- চোখালের পেশিতে ম্যাসাজ করুন (আলতোভাবে ঘষুন)।

- চোষালের পেশির ব্যায়াম করুন।
- ভালো ভঙ্গি বজায় রাখুন।
- মুখ ও দাঁতের ভালো পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন।
- পরয়োজনে চোষাল নাড়াচাড়ার জন্য বিশেষ যন্ত্র ব্যবহার করুন।

আপনার টির্জমাসের কোনো উপসর্গ না থাকলেও, আপনার এগুলো করা উচিত। এগুলো আপনার মুখকে চিকিৎসার আগের মতো নড়াচড়া করতে ও সম্ভাব্যভাবে কাজ করতে সাহায্য করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনার টির্জমাস হলে, এগুলো করলে এর উপসর্গ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করবে।

নিচের বিভাগগুলোতে দেওয়া নির্দেশনাগুলো মেনে চলুন। আপনার অস্বস্তি হলে, এগুলো শুরু করার আগে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করে নিন যে এগুলো করা আপনার জন্য নিরাপদ কি না।

চোষালের পেশিতে ম্যাসাজ করুন।

আপনার গালের হাড়ের ওপর তজরনী (সূচক আঙুল) ও মধ্যমা আঙুল রাখুন। ঠোঁট দুটো একসঙ্গে রেখে চোষাল শিথিল করুন (দাঁত শক্ত করে চেপে রাখবেন না)।

আপনার আঙুলগুলো ম্যাসেটার পেশির ওপর দিয়ে নিচের দিকে চালান। এই পেশিটি আপনার নিচের চোষালের কাছে গিয়ে শেষ হয়েছে (চিত্র ৩ দেখুন)। আপনার আঙুল নাড়ানোর সময়, যেসব জায়গায় চাপ দিলে ব্যথা বা টানটান ভাব লাগে, সেগুলো খুঁজে বের করুন। ৩০ সেকেন্ড ধরে আঙুল দিয়ে বৃত্তাকারভাবে এই জায়গাগুলোতে ম্যাসাজ করুন। এটি প্রতিদিন ২ থেকে

৩ বার করুন।

মানসিক চাপের সময় বা অভ্যাসবশত আপনার চোয়াল শক্ত করে চেপে রাখা এড়িয়ে চলুন। এতে আপনার চোয়ালের পেশিগুলো শিথিল রাখতে সাহায্য করবে।



চিত্র 3. চোয়ালের
পেশিতে ম্যাসাজ করুন।

চোয়ালের পেশির ব্যায়াম করুন।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে জানাবেন কখন থেকে এই ব্যায়ামগুলো শুরু করবেন। তাদের নির্দেশাবলি অনুসরণ করুন। খুব তাড়াতাড়ি বা খুব দেরিতে শুরু করলে ভবিষ্যতে আপনার মুখ ও চোয়াল কতটা ভালোভাবে কাজ করবে, তা প্রভাবিত হতে পারে।

ব্যায়াম করার সময় এই পরামশগুলো মনে চলুন।

- স্টের্চ কতক্ষণ ধরে রাখতে হবে তা নিশ্চিত করার জন্য টাইমার বা ঘড়ি ব্যবহার করা উপকারী হতে পারে।
- সব্ভাব্যভাবে শ্বাস নিন। ব্যায়াম করার সময় শ্বাস আটকে রাখবেন

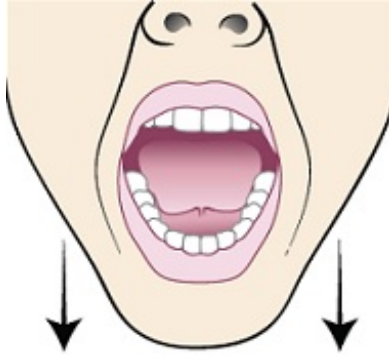
না।

- বয্যামগুলো ধীরে ও মসৃণভাবে করুন। কোনো দরুত বা ঝাঁকুনিপূর্ণ নড়াচড়া করবেন না।
- আযনায় আপনার নড়াচড়াগুলো দেখুন, যাতে নিশ্চিত হতে পারেন যে আপনি সেগুলো সঠিকভাবে করছেন।

আপনি বসে বা দাঁড়িয়ে এই বয্যামগুলো করতে পারেন। এই বয্যামগুলো করার সময় আপনার হালকা টান অনুভব হওয়া উচিত। এগুলো করলে বয্থা হওয়া উচিত নয়। কোনো বয্যাম করার সময় বয্থা বা অসব্স্থিত হলে, সেটি আরও ধীরে ও হালকাভাবে করার চেষ্টা করুন। তারপরও যদি বয্থা বা অসব্স্থিত থাকে, সঙেং সঙেং বয্যাম বন্ধ করুন এবং আপনার সব্স্থসেবা পরদানকারীকে ফোন করুন।

সকির্য নড়াচড়ার পরিসর (রেঞ্জ অব মোশন) ও স্টের্টিং বয্যাম
এই বয্যামগুলো দিনে ৩ বার করুন। এগুলো করার সময় আপনার মাথা স্থির রাখুন।

1. বয্থা না হয়ে হালকা টান অনুভূত হওয়া পর্যন্ত যতটা সম্ভব মুখ বড় করে খুলুন (চিত্র ৪ দেখুন)। এই টানটি ১০ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর পেশিগুলো শিথিল করুন। প্রতিবার করার মাঝে একবার পুরোপুরি শব্াস নিন। এটি ৫ বার করুন।



চিত্র 4. মুখ বড় করে
খুলুন।

2. আপনার নিচের চোয়ালটি বাম দিকে সরান (চিত্র ৫ দেখুন)। এই টানটি ৩ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর শিথিল করুন। প্রতিবার করার মাঝে একবার পুরোপুরি শব্বাস নিন। এটি ৫ বার করুন।
3. আপনার নিচের চোয়ালটি ডান দিকে সরান (চিত্র ৬ দেখুন)। এই টানটি ৩ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর শিথিল করুন। প্রতিবার করার মাঝে একবার পুরোপুরি শব্বাস নিন। এটি ৫ বার করুন।



চিত্র 5. চোয়ালটি বাম
দিকে সরান।



চিত্র 6. চোয়ালটি ডান দিকে সরান।

পয়সিভ স্টের্চিং বয়্যাম

এই বয়্যামটি দিনে ৩ বার করুন।

1. এক জোড়া ডিসপোজেবল মেডিকেল গ্লাভস পরুন। আপনার কাছে গ্লাভস না থাকলে, সাবান ও পানি দিয়ে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিন। হাত ভিজিয়ে সাবান লাগান। কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে দুই হাত ভালোভাবে ঘষুন, তারপর পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। একটি কাগজের তোয়াল দিয়ে হাত শুকিয়ে নিন এবং একই তোয়াল ব্যবহার করে কল বন্ধ করুন। পেপার টাওয়েল না থাকলে পরিষ্কার কাপড়ের তোয়াল ব্যবহার করতে পারেন। এগুলো ভিজে গেলে বদলে নিন।



চিত্র 7. আপনার বুড়ো আঙুল ও তজরনী দাঁতের ওপর রাখুন।

2. আপনার বুড়ো আঙুলটি ওপরের সামনের দাঁতগুলোর নিচে রাখুন।
3. অন্য হাতের তজরনী (সূচক আঙুল) নিচের সামনের দাঁতগুলোর ওপর রাখুন (চিত্র ৭ দেখুন)।
4. যতটা সম্ভব মুখ বড় করে খুলুন। অতিরিক্ত প্রতিরোধ তৈরি করতে আপনার আঙুল দিয়ে দাঁতের ওপর আলতোভাবে চাপ দিন। এতে আপনার মুখ বন্ধ হয়ে যাওয়া ঠেকাতে সাহায্য করবে। আপনার হালকা

টান অনুভব হওয়া উচিত, তবে কোনো ব্যথা হওয়া উচিত নয়। এই টানটি ৫ থেকে ১০ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর শিথিল করুন। প্রতিবার করার মাঝে একবার পুরোপুরি শব্বাস নিন। এটি ৫ বার করুন।

সঠিক ভঙ্গি বজায় রাখুন।

সঠিক ভঙ্গি বলতে বসা ও দাঁড়ানোর সময় কান, কাঁধ, নিতম্ব, হাঁটু এবং গোড়ালি একই সরলরেখায় রাখা বোঝায় (চিত্র ৮ দেখুন)। সঠিক ভঙ্গি বজায় রাখতে আপনার ঘাড় ও কাঁধ শক্তিশালী এবং নমনীয় রাখা পরয়োজন। নিচের ব্যায়ামগুলো আপনাকে এটি করতে সাহায্য করবে।



চিত্র ৮। সঠিক শারীরিক ভঙ্গি

আপনি এগুলো বসে বা দাঁড়িয়ে, দুই হাত শরীরের পাশে রেখে করতে পারেন। জেগে থাকার সময় অন্তত প্রতি ঘণ্টায় একবার আপনার শারীরিক ভঙ্গি ঠিক আছে কি না তা পরীক্ষা করার চেষ্টা করুন। আপনি যখন দীর্ঘ সময় বসে থাকেন, যেমন কম্পিউটারের সামনে কাজ করার সময়, তখন এটি করা

খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

ঘাড়ের স্টের্চিং ব্যায়াম

এই ব্যায়ামগুলো দিনে একবার করুন।

হালকা টান বা পরসারিত হওয়ার অনুভূতি হওয়া পযর্ন্ত এই ব্যায়ামগুলো করুন। এগুলো করার সময় আপনার কোনো ব্যথা অনুভব হওয়া উচিত নয়।

1. মাথা সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে নিন (চিত্র ৯ দেখুন)। এই অবস্থানটি ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর শিথিল করুন। প্রতিবার করার মাঝে একবার পুরোপুরি শবাস নিন। এটি ৫ বার করুন।
2. মাথা পেছনের দিকে ঝুঁকিয়ে নিন (চিত্র ১০ দেখুন)। এই অবস্থানটি ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর শিথিল করুন। প্রতিবার করার মাঝে একবার পুরোপুরি শবাস নিন। এটি ৫ বার করুন।



চিত্র ৯ মাথা
সামনের দিকে
ঝুঁকিয়ে নিন।



চিত্র ১০ মাথা
পেছনের দিকে
ঝুঁকিয়ে নিন।

3. মাথা ডান দিকে ঘোরান (চিত্র ১১ দেখুন)। এই অবস্থানটি ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর শিথিল করুন। প্রতিবার করার মাঝে একবার পুরোপুরি শবাস নিন। এটি ৫ বার করুন।
4. মাথা বাম দিকে ঘোরান (চিত্র ১২ দেখুন)। এই অবস্থানটি ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর শিথিল করুন। প্রতিবার করার মাঝে একবার পুরোপুরি শবাস নিন। এটি ৫ বার করুন।



চিত্র ১১। মাথা ডান
দিকে ঘোরান।



চিত্র ১২। মাথা বাম
দিকে ঘোরান।

5. আপনার বাঁ কানটি বাঁ কাঁধের দিকে নিয়ে আসুন (চিত্র ১৩ দেখুন)। এই অবস্থানটি ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর শিথিল করুন। প্রতিবার করার মাঝে একবার পুরোপুরি শব্বাস নিন। এটি ৫ বার করুন।
6. আপনার ডান কানটি ডান কাঁধের দিকে নিয়ে আসুন (চিত্র ১৪ দেখুন)। এই অবস্থানটি ৩০ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর শিথিল করুন। প্রতিবার করার মাঝে একবার পুরোপুরি শব্বাস নিন। এটি ৫ বার করুন।



চিত্র ১৩। মাথা বাঁ
দিকে ঝুঁকিয়ে নিন।

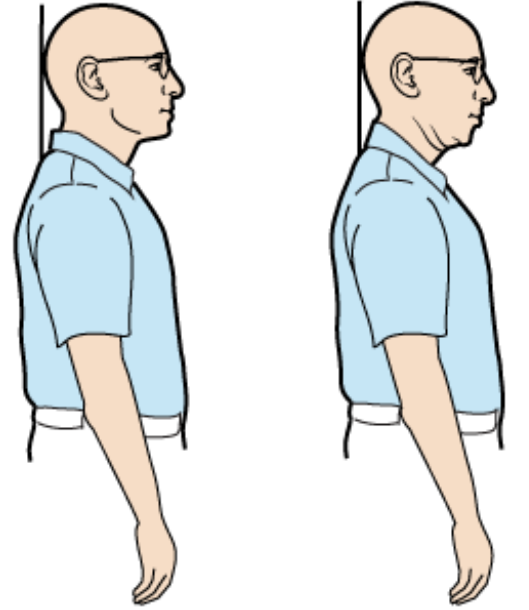


চিত্র ১৪। মাথা ডান
দিকে ঝুঁকিয়ে নিন।

খুতনি ভেতরের দিকে টানুন।

এই ব্যায়ামটি দিনে ৩ বার করুন।

1. দেয়ালে পিঠ ও মাথা ঠেকিয়ে বসুন বা দাঁড়ান।
2. খুতনি ভেতরের দিকে টানুন এবং ঘাড়ের পেছনটা দেয়ালের সঙ্গে লাগানোর চেষ্টা করুন (ছবি ১৫ দেখুন)। এই অবস্থানটি ৫ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর শিথিল করুন।
3. আবার আগের অবস্থানে ফিরে আসুন।
4. প্রতিবার করার মাঝে একবার গভীরভাবে শ্বাস নিন। এটি ১০ বার করুন।



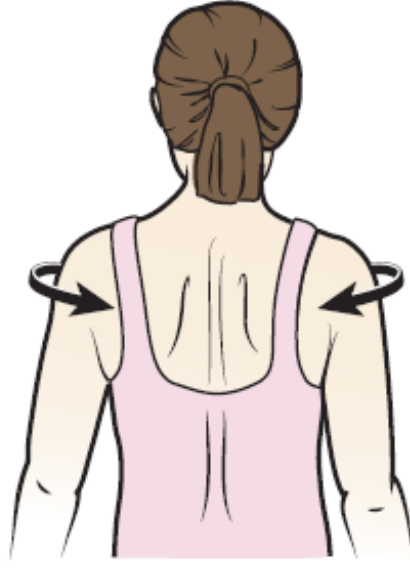
চিত্র ১৫। খুতনি ভেতরের
দিকে টানুন।

কাঁধের হাড় দুটো একসঙ্গে চেপে ধরুন।

এই ব্যায়ামটি দিনে ৩ বার করুন।

1. খুতনি ভেতরের দিকে টানুন (উপরে বলা খুতনি ভেতরে টানার ব্যায়ামের মতো)।

2. কাঁধ নিচে নামিয়ে কান থেকে দূরে রাখুন। এতে কাঁধ ঝাঁকানো বন্ধ হবে।
3. কাঁধের হাড় দুটো যতটা সম্ভব শক্ত করে একসঙ্গে চেপে ধরুন (ছবি ১৬ দেখুন)। এই অবস্থানটি ৫ সেকেন্ড ধরে রাখুন, তারপর শিথিল করুন।
4. আবার আগের অবস্থানে ফিরে আসুন।
5. পৰ্তিবার করার মাঝে একবার গভীরভাবে শব্াস নিন। এটি ১০ বার করুন।



চিত্র ১৬। কাঁধের হাড় দুটো একসঙ্গে চেপে ধরুন।

মুখের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন।

- ঘুম থেকে ওঠার পর, পৰ্তিবার খাওয়ার পর এবং ঘুমাতে যাওয়ার আগে দাঁত ও জিহবা বরশ করুন।
- আপনার খুলে পরা ডেন্টার বা দাঁতের কৃতিৰ্ম অংশ থাকলে, মুখ পরিষ্কার করার সময় পৰ্তিবার সেটি খুলে পরিষ্কার করুন। এটি মুখে রেখে ঘুমাবেন না।

- ঘুমাতে যাওয়ার আগে দিনে একবার দাঁতে ফ্লস করুন।

চোয়াল নাড়ানোর যন্ত্র ব্যবহার করুন।

চোয়াল নাড়ানোর যন্ত্র হলো হাতে ধরে ব্যবহার করার একটি যন্ত্র, যা চোয়াল পরিসারিত করতে সাহায্য করে। চোয়াল নাড়ানোর যন্ত্রের কয়েকটি উদাহরণ হলো:

- থেরাবাইট (TheraBite)[®] জ' মোশন রিহ্যাবিলিটেশন সিস্টেম[™]।
- ওরাস্ট্রেচ (OraStretch)[®] পের্স সিস্টেম।
- জ' ডাইনাসপ্লিন্ট (Jaw Dynasplint)[®] সিস্টেম।

চোয়ালের পেশির ব্যায়ামের পাশাপাশি চোয়াল নাড়ানোর যন্ত্র ব্যবহার করলে সাহায্য করতে পারে:

- আপনার চোয়ালের নড়াচড়ার পরিসর বাড়াতে।
- আপনার চোয়ালের পেশি শক্তিশালী করতে।
- ব্যথা ও ফোলাভাব কমাতে।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী জানাবেন যে আপনার চোয়াল নাড়ানোর যন্ত্র ব্যবহার করা দরকার কি না। তারা আপনার জন্য উপযুক্ত একটি যন্ত্রের পরামর্শ দেবেন এবং কীভাবে এটি ব্যবহার করতে হবে তা জানাবেন।

মুখ খোলার সময় যদি চোয়ালে টান অনুভব হলে

টিরজমাসের চিকিৎসা যত তাড়াতাড়ি শুরু করবেন, আপনার চোয়ালের কার্যক্ষমতা উন্নত করতে তত সহজ হবে। চোয়ালে কোনো টান অনুভব

করলে, সঙেং সঙেং আপনার সব্‌স্‌থ্‌স্‌সেবা পর্‌দানকারীকে ফোন করুন।
তারা আপনাকে নিচের মতো কোনো বিশেষজ্‌ঞের কাছে পাঠাতে পারেন:

- ফিজিক্যাল থেরাপিস্ট, কথা বলা ও গিলতে সাহায্‌কারী বিশেষজ্‌ঞ, অথবা উভয়ই। তারা আপনাকে মুখ খোলার ক্‌ষমতা বজায় রাখতে সাহায্‌ করতে পারেন। আপনি যে ক্‌ষমতা হারিয়েছেন, তা ফিরে পেতেও তারা সাহায্‌ করতে পারেন। তারা ব্যায়াম, স্‌টর্চিং এবং ম্যাসাজের মতো বিভিন্ন পদ্ধতি ব্‌বহার করেন। তারা মুখ খোলার জন্‌ বিশেষ চোয়াল নাড়ানোর যন্‌ত্‌ ব্‌বহারের পরামশর্‌ও দিতে পারেন।
- রিহ্‌াবিলিটেশন মেডিসিনের ডাক্তার। তারা পরীক্‌ষা করে দেখেন আপনি কতটা ভালোভাবে মুখ খুলতে পারেন। তারা আপনাকে ব্‌থ্‌ বা স্প্‌য়াজমের (পেশিতে হঠাৎ তীবর্‌ টান) জন্‌ ওষুধ দিতে পারেন, অন্‌ চিকিৎসার পরামশর্‌ দিতে পারেন, অথবা সাহায্‌য়র্‌ জন্‌ চিকিৎসা-সংকর্‌ন্‌ত যন্‌ত্‌ ব্‌বহারের পরামশর্‌ দিতে পারেন।

আপনার সব্‌স্‌থ্‌স্‌সেবা পর্‌দানকারী আপনার সঙেং আলোচনা করে বলবেন, কোন রেফারেলের কাছে যাওয়া আপনার জন্‌ সবচেয়ে উপকারী হবে।

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর রাখতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সর্বদা একজন ডাক্তার বা নার্সকে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Managing Trismus After Treatment for Head and Neck Cancer - Last updated on July 17, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতর্ক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত